

# 未来につながる食育のすすめ

料理研究家 坂本廣子さん

9月2日、大阪新阪急ホテルで『第8回 みそセミナー&試食会』（主催 大阪府味噌工業協同組合、兵庫県味噌工業協同組合）が開催されました。今回のテーマは「食を育てることは生きること」。講師に、子供の食育の第一人者である料理研究家の坂本廣子さんを迎え、一般公募で選ばれた約100名の方が参加。生活の基本である「食」を見直す機会となりました。

## 食育のすすめ

最近「食育」という言葉を頻りに耳にします。健康に欠かせない食を見直し、安全な食べ物を食べようという風潮の高まりだと思えます。その反面、きちんと食べられていない現状も危惧されています。食事は誰にとっても身近なテーマです。



庖丁について学ぶ子供たち

坂本さんの提唱する食育は、特に子供の健全な成長に必要な知育、徳育、体育を統合した考えです。知育は頭の知識、徳育は食物への感謝の気持ちなど心、体育は自分の思いを身体で表現する事とこととした。坂本さんが主宰する「子ども料理教室サカモトキッチンスタジオ」では、五感が発達する時期である幼児から、本物の食を体験でき

るようカリキュラムを組んでいるそうです。例えば、みそ汁ひとつにしても、尻の天然一等真昆布からダシをとります。初めて出会うものが子供にとって「基礎なるもの」とすれば、子供にこそ本物に出会わせなければなりません。

## 伝統食ー「ご飯とみそ汁」

講演では、食生活と子供の学力の関係、食文化が発達した経緯、海外での異文化体験、O157事件、阪神大震災で体験した自ら生きるための知恵など多岐にわたりました。中でも印象に残ったのは、日々の食生活で伝統食を大切に継承したいという話です。日本人の伝統食の代表は「ご飯とみそ汁」。ご飯とみそ汁が、新しい小学校の学習指導要



料理研究家 坂本廣子さん

領で日本の日常食として位置づけられました。栄養バランスが良いのはもちろん、子供でも簡単に作られること、そして家族の和を紡いできたと考えられるからです。朝の一杯のみそ汁は、腸の状態を良くし、医者いらずと言われるくらいです。早寝、早起き、朝ご飯が子供の成長を健やかに促します。この生活習慣と共に伝統食を伝えるには、単に言葉だけでなく本物の体験でなくては記憶に残りません。また、親御さんには、寛大な気持ちで子供の体験を見守ってほしいとも力説されました。今の子供は、時間、空間、そして仲間、三つの「間」が、一昔前と違って、感性が育ちにくい環境の中にあると言われます。先般、噴水で遊んでいる子供がうるさいと言っていることが訴訟になり、これを騒音公害と判決、噴水を止めたという一件がありました。大人だけ子供だけではない、双方の視点を、今一度、考え直す必要を痛感しています。



料理はあらゆる文化を含んだ身近な学習方法です。創作する楽しさを通じて、才能を伸ばすテーマとして最適かも知れません。家族一緒に食事が教育の場である

子ども料理教室「キッズ☆キッチン」  
 サカモトキッチンスタジオ  
 電話078-452-0738  
<http://www.004.upp.so-net.ne.jp/skskobe>

みそ健康づくり実行委員会  
 電話03-5565-6461 <http://www.miso.or.jp>

## キッチン

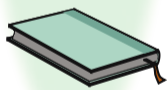
吉本 ばなな 著

以前から読みたかった本です。読み始めのところで、両親は早く亡くなり、親類縁者も他界して祖母に育てられた主人公に出会い、その祖母も亡くなり、自分の居場所を探るところから物語は始まります。おばあさんが親しくしていた近所の花屋の店員さんからお母さん(？)になってしまった親子との共同生活が始まりました。花と緑に囲まれた部屋と申し分のない「キッチン」。干渉しすぎない人間関係に主人公の「心」は癒され立ち直って



角川文庫

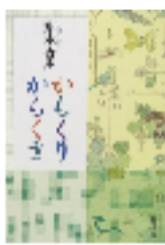
## この本と私



## からくりからくり

梨木 香歩 著

祖母が遺した古い家で共同生活を始めた4人の女性たち。世間のスピードとはちよつと違った速さで、毎日が過ぎていきます。彼女たちは、草や木で糸を染め、機を織り、時には庭に生えた草が食卓にのるような生活をしています。もちろんこれは現代の話。江戸や明治の話ではありません。静かに、淡々と積み重ねられていく日々は、どこか懐かしく、感じられるところがありません。祖母からもらった心を持つ人形「りかさ」を中心に進められるのは偶然ではなく、必然なのだということに気がき



新潮文庫

## 掲載広告募集中

御堂筋新聞は我が国初のタウン誌として1970年に創刊されました。以来38年の間、御堂筋周辺のビジネス街で働く20代30代の女性をはじめとする、幅広い層の読者の方々に支持されています。読み記事を中心とした編集内容で、楽しく役に立つ情報を発信するタウン誌を目指しています。

- 企業・店舗
  - 新製品の発表
  - イメージアップ広告
  - 新規オープン告知
  - スタッフ紹介
- サークル・個人
  - 会員募集
  - イベントの告知
  - 個人のPR
  - 写真や絵画の作品発表 など

・バナー広告も募集しています。料金等はお問い合わせください。

株式会社ファッションビジネス『御堂筋新聞』 TEL 06-6260-0071 FAX 06-6260-0037 E-mail: staff@mido-suji.com

※広告の目的、内容によっては掲載をお断りする場合があります。